

CARDÁPIO 9

CEMEI PARCIAL

OUTUBRO/2025



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Data	06/10	07/10	08/10	09/10	10/10
1ª Semana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite Integral Biscoito sequilho	Vitamina de frutas Torta salgada	Leite Integral Biscoito rosquinha	Vitamina de frutas Pão c/ margarina	Leite Integral Biscoito sequilho
Almoço	Escondidinho de Frango, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Omelete de forno c/ cenoura, arroz e feijão, salada de alface, fruta	Feijoadinha (carne suína c/ feijão-preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Carne c/ purê de mandioquinha, arroz e feijão, salada de vinagrete, fruta	Macarrão c/ frango ao molho de berinjela, salada de repolho, fruta
Data	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
2ª Semana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Vitamina de frutas Biscoito sequilhos	Leite integral Biscoito doce	Ponto facultativo	Vitamina de frutas Bolinho individual	Vitamina de frutas Pão com patê de frango*
Almoço	Carne c/ polenta, arroz e feijão, Salada de beterraba, fruta	Frango c/ Inhame, arroz e feijão, salada de acelga, fruta		Frango c/ quiabo, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de pepino, fruta
Data	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10
3ª Semana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite Integral Biscoito sequilho	Vitamina de frutas Torta salgada	Leite Integral Biscoito rosquinha	Vitamina de frutas Pão c/ margarina	Leite Integral Biscoito doce
Almoço	Frango c/batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Omelete de forno c/ cenoura, arroz e feijão, salada de alface, fruta	Feijoadinha (carne suína c/ feijão-preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Carne c/ mandioca, arroz e feijão, salada de vinagrete, fruta	Macarrão c/ frango ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta
Data	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10
4ª Semana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Ponto facultativo	Feriado	Leite Integral Biscoito rosquinha	Vitamina de frutas Pão c/ margarina	Leite Integral Biscoito sequilho
Almoço			Frango com polenta, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta	Carne c/ cenoura, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Macarrão c/ carne moída ao molho de chuchu, salada de pepino, fruta

CARDÁPIO 9

CEMEI PARCIAL

OUTUBRO/2025



CIDADE DE
CARAPICUÍBA

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

Informação Nutricional (média semanal)*								
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Vitaminas		Mineirais	
					A (ug)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
1º Semana	319,00	11,00	49,00	11,00	150,00	20,00	200,00	4,00
2º Semana	317,0	11,0	48,0	11,0	130,0	15,0	210,0	4,0
3º Semana	318,0	11,0	48,0	11,0	146,0	22,0	205,0	4,0
4º Semana	320,0	11,0	49,0	12,0	150,0	26,0	208,0	4,0

Orientações para Cardápio 9 – CEMEI

1. Não adicionar açúcar nas preparações (sucos, vitaminas, leite puro);
2. O extrato de tomate deve ser utilizado nas preparações descritas: "ao molho";
3. Em preparações com carne, frango e peixe utilizar legumes para dar cor e sabor;
4. Não utilizar sal e óleo em excesso;
5. Faça a quantidade certa de alimentos, evitando assim o desperdício;
6. Informar ao DEPAE qualquer alteração na quantidade de alunos;
7. Os itens de Hortifrutis poderão sofrer alterações conforme sazonalidade;
8. Cardápio poderá sofrer modificações, conforme intercorrência


Laura Santos
Nutricionista
CRN- 3 n° 25528


Andreza Silva
NUTRICIONISTA
CRN 48958